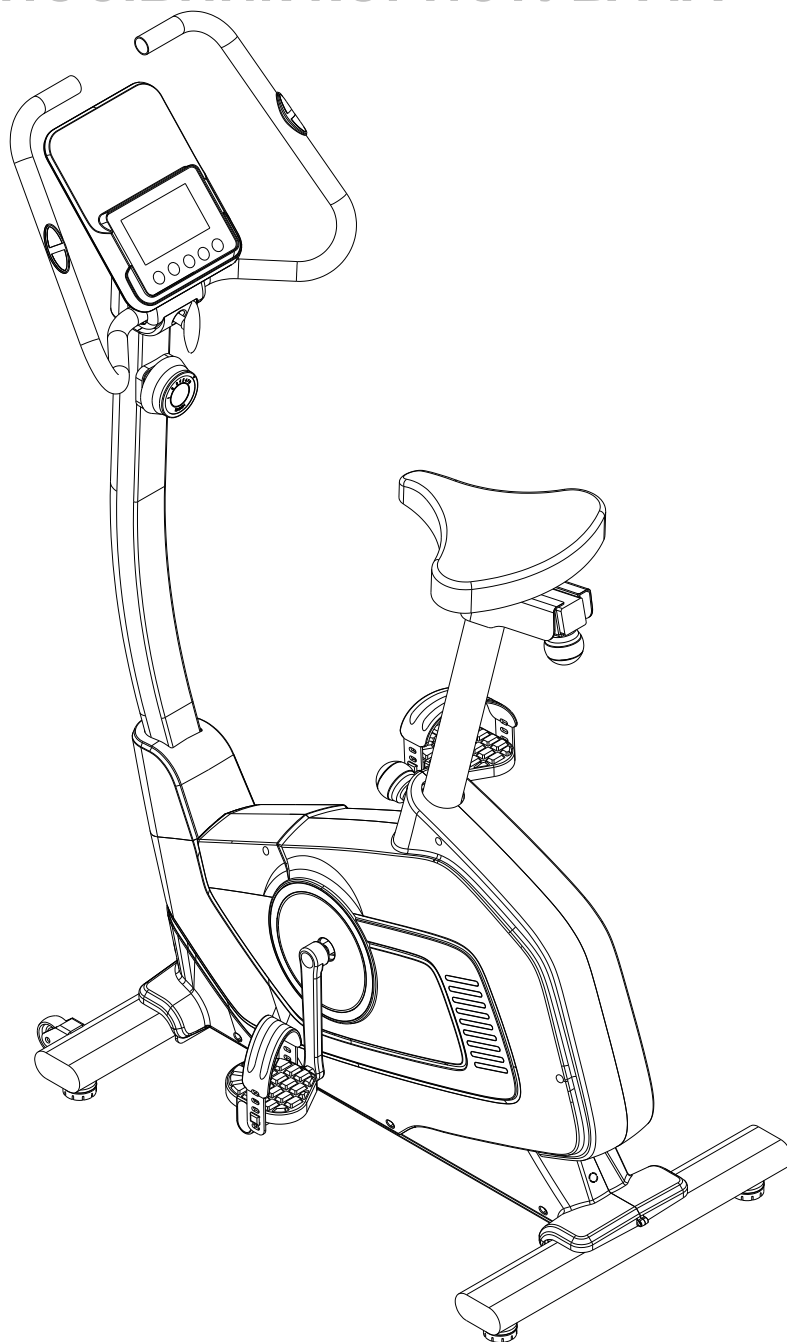


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР E-618B ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ESOFIT

Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача.

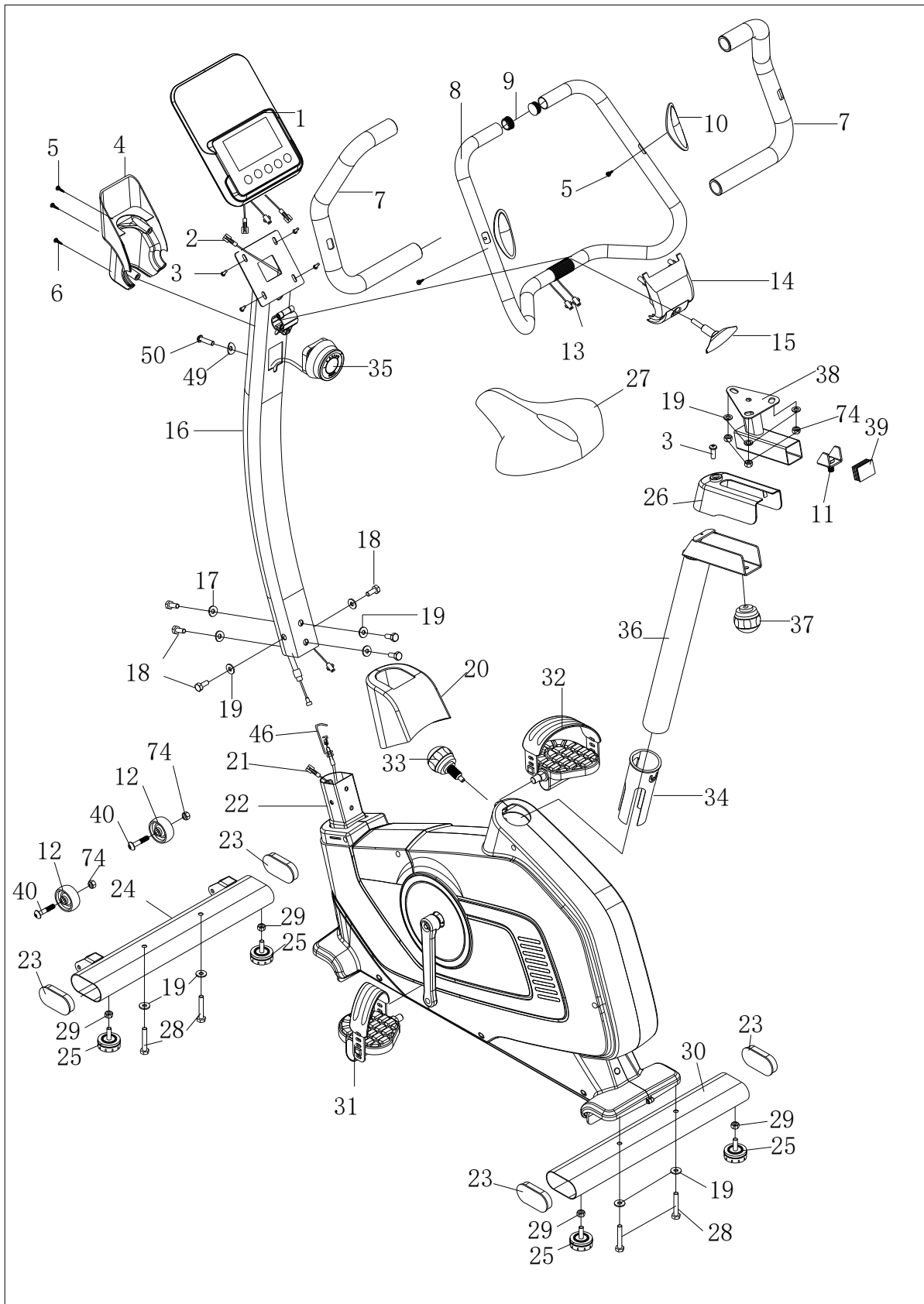
Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

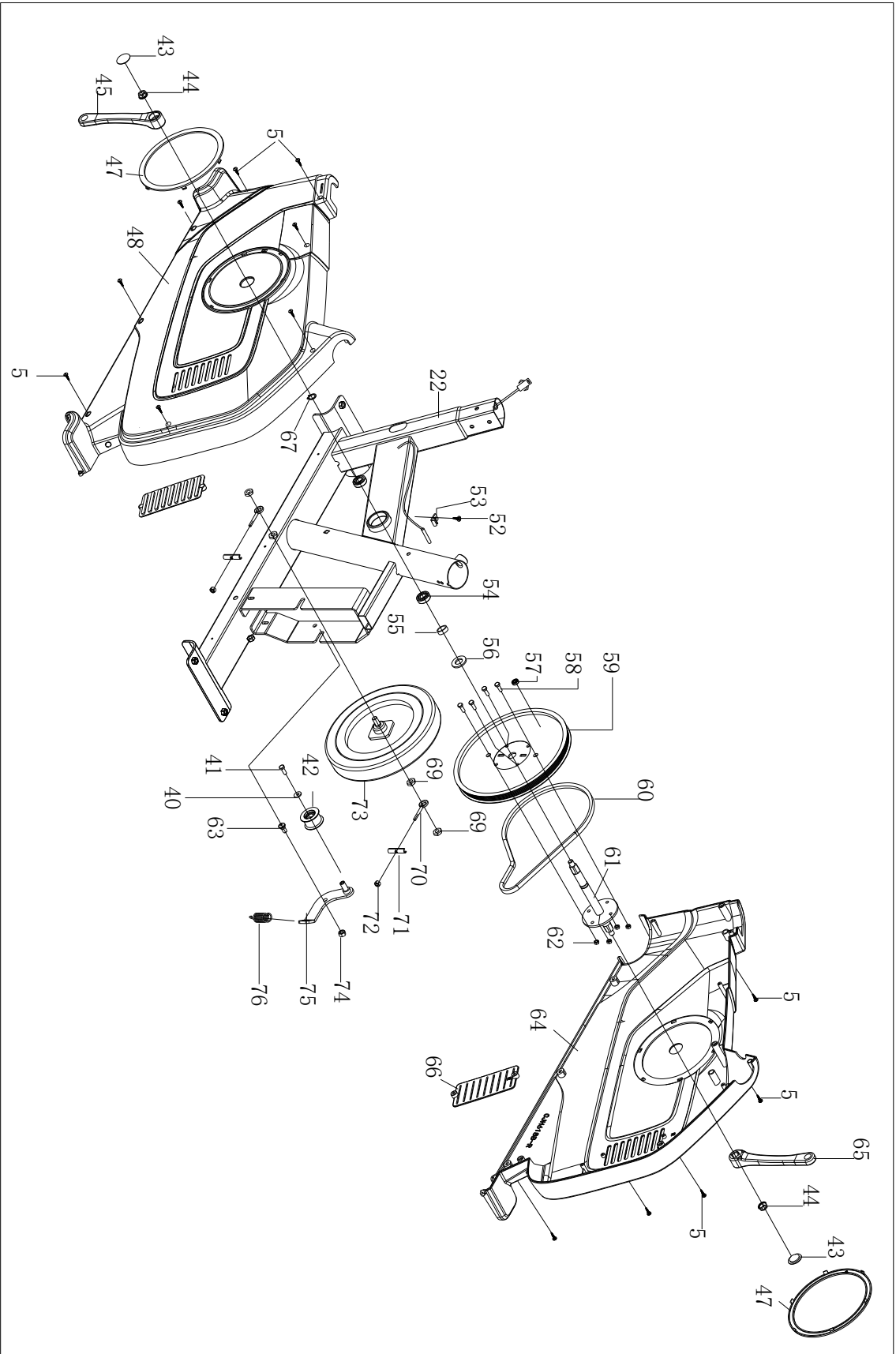
- 1、 Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
- 2、 Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
- 3、 Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
- 4、 Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
- 5、 Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
- 6、 Не використовуйте для чищення тренажера їдкі засоби. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
- 7、 Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
- 8、 Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
- 9、 На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
- 10、 Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичані кросівки чи кеди підходять для занять на

тренажері.

11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору. Для зменшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 8.
14. Максимальна вага користувача: 140 кг.
15. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажеру, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладдями для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:





ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Опис	ШТ.
1	Комп'ютер	1
2	Середній дріт 1	1
3	Шуруп М5*10	5
4	Заглушка задньої рукоятки	1
5	Шуруп ST4.2*19	17
6	Шуруп ST4.2*25	1
7	М'яке покриття рукоятки	2
8	Регульована рукоятка	1
9	Заглушка	2
10	Пульсовий датчик	2
11	Підковоподібний кронштейн М10	1
12	Пластиковий ролик	2
13	Дріт датчика	2
14	Передній кожух рукоятки	1
15	БОЛТ М8*60*20	1
16	Опорна трубка	1
17	Вигнута шайба d8*φ20*1.5*R30	2
18	Болт із 6-гранною голівкою М8*20*S14	6
19	Шайба d8*Ø20*1.5	12
20	Передній кожух	1
21	Натяжний пас	1
22	Основна рама	1
23	Заглушка	4
24	Передня опора	1
25	Ніжка М8*30	4
26	Пластиковий кожух стояка сидіння	1
27	Сидіння	1
28	Болт із внутр. 6-гранником М8*55*S14	4
28	Болт із 6-гранною голівкою М8*55*S14	2
29	Гайка М8	1
30	Задня опора	1

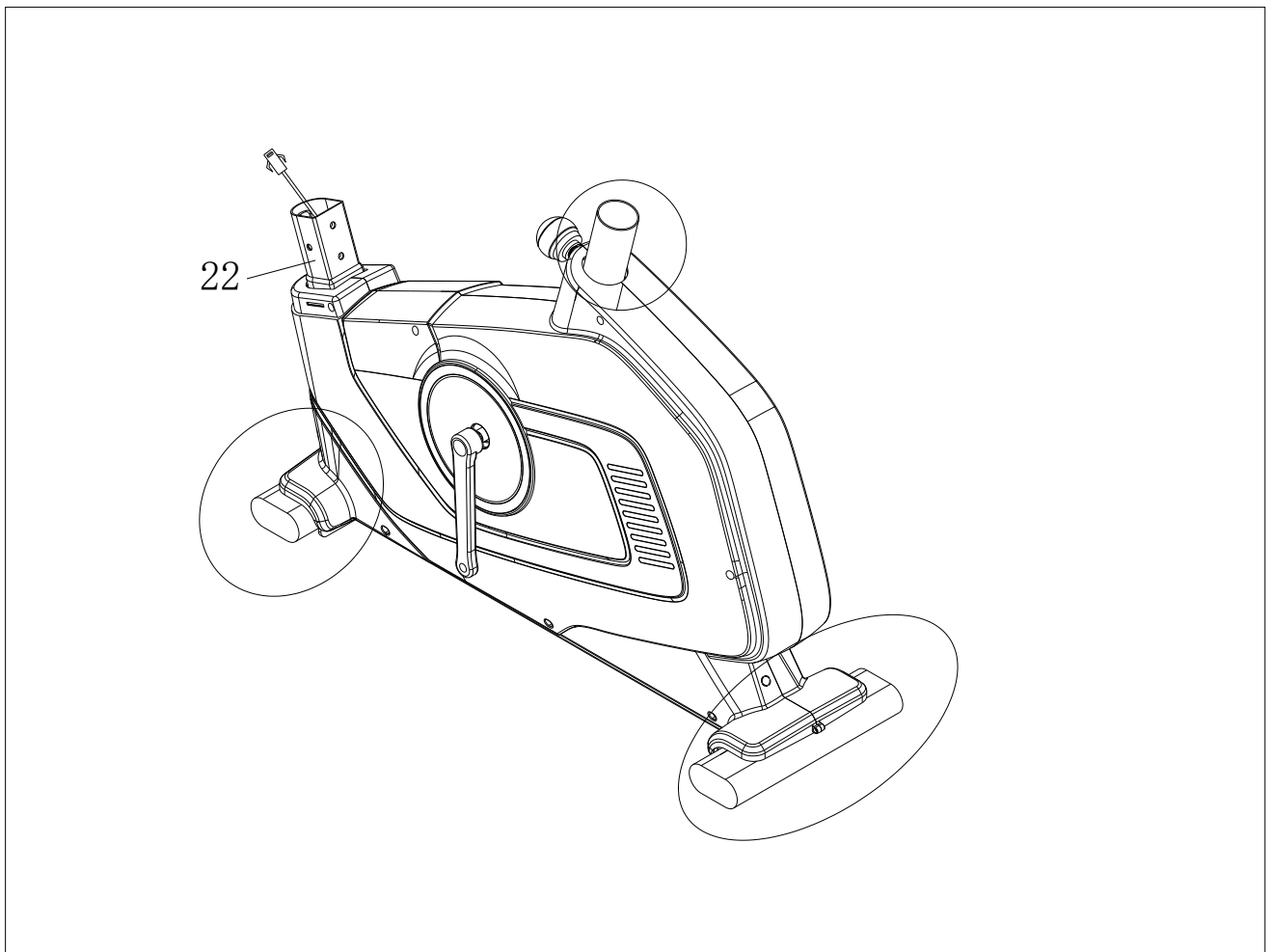
№	Опис	ШТ.
32	Педаля (права)	1
33	Ручка-регулятор М16*1.5*	1
34	Втулка	1
35	Регулятор натягу	1
36	Трубка сидіння	1
37	Болт М8*15	1
38	Розсувна трубка	1
39	Квадратна заглушка	1
40	Болт М8*35	4
41	Болт з 6-гранною голівкою М6*10*S10	1
42	Натяжний ролик	1
43	Кожух кривошипа	2
44	6-гранна фланцева гайка	2
45	Кривошип (лівий)	1
46	Натяжний пас	1
47	Декоративний кожух (лівий)	2
48	Кожух ланцюга (лівий)	1
49	Шайба d6*Ø16*1	1
50	Болт М5*55	1
51	/	/
52	Шуруп ST4.2*16	1
53	Роз'єм датчика	1
54	Підшипник	2
55	Розпірка	1
56	Хвиляста шайба d17	1
57	Магніт	1
58	Болт із 6-гранною голівкою М6*13	4
59	Пасовий шків	1
60	Пас	1
61	Вісь Ø17*214	1
62	Нейлонова гайка М6	4

63	Шуруп	1
64	Кожух ланцюга (правий)	1
65	Кривошип (правий)	1
66	Декоративний кожух	1
67	Стопорне кільце D17	1
68	Болт М5	1
69	Шестигранна тонка гайка М10*1	4

70	Шуруп М6*40	2
71	Болт	2
72	6-гранна гайка М6	2
73	Крутенева колесо	1
74	Нейлонова гайка М8	4
75	Пасовий кронштейн	1
76	Натяжна пружина	1

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

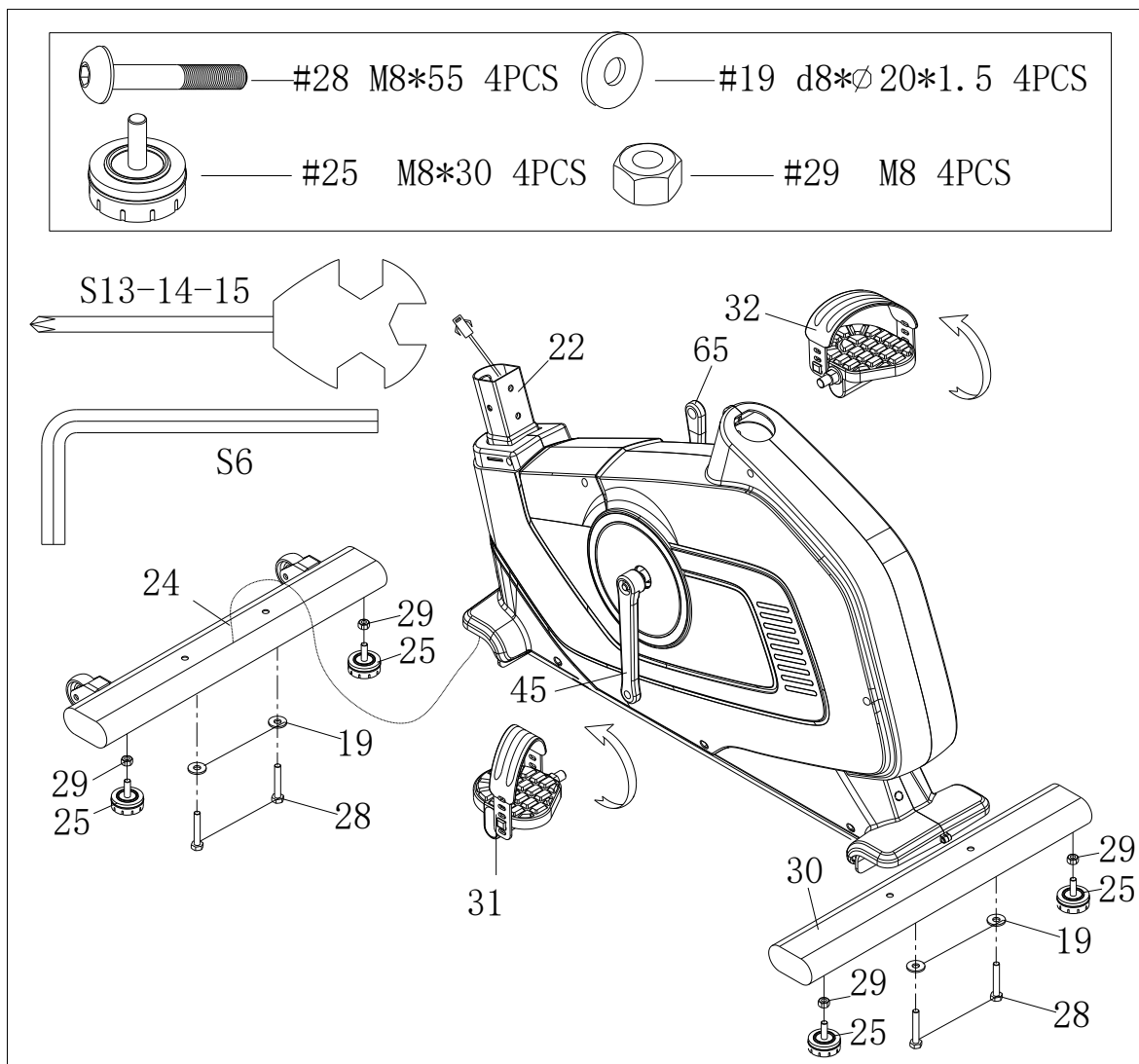
Крок 1:



Зніміть пакувальну підсідельну трубку, при цьому ручку-регулятор слід зберегти.

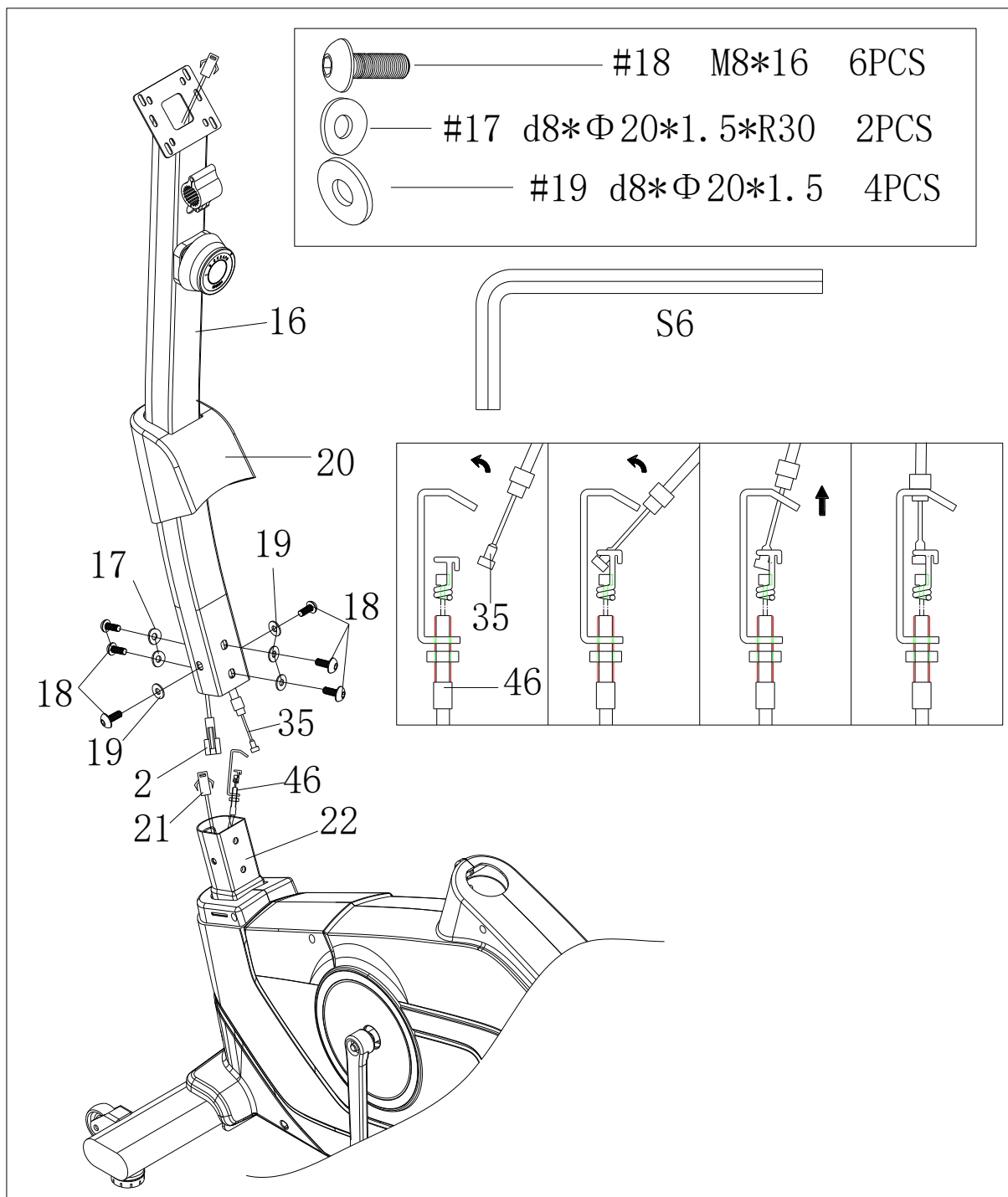
Потім зніміть пакувальні трубки з основної рами.

Крок 2:



1. Прикрутіть ніжки (25) до передньої опори та задньої опори (24/30) відповідно, НЕ затягуйте шестигранні гайки (29).
2. Прикріпіть передню опору (24) і задню опору (30) до основної рами (22) за допомогою болта (28) і шайби (19), в цей час відрегулюйте всі чотири ніжки (25) таким чином, щоб виріб знаходився на одному рівні з підлогою і не хитався; а потім закрутіть шестигранні гайки (29).
3. Прикріпіть педалі (40L/R) до кривошипів, як показано на МАЛ. 2. УВАГА: переконайтеся, що права педаль (40R) з позначкою (R) прикріплена до правого важеля кривошипа та закручена за годинниковою стрілкою. Ліва педаль (40L) з позначкою (L) повинна бути прикріплена до лівого важеля кривошипа та закручена проти годинникової стрілки.

Крок 3:

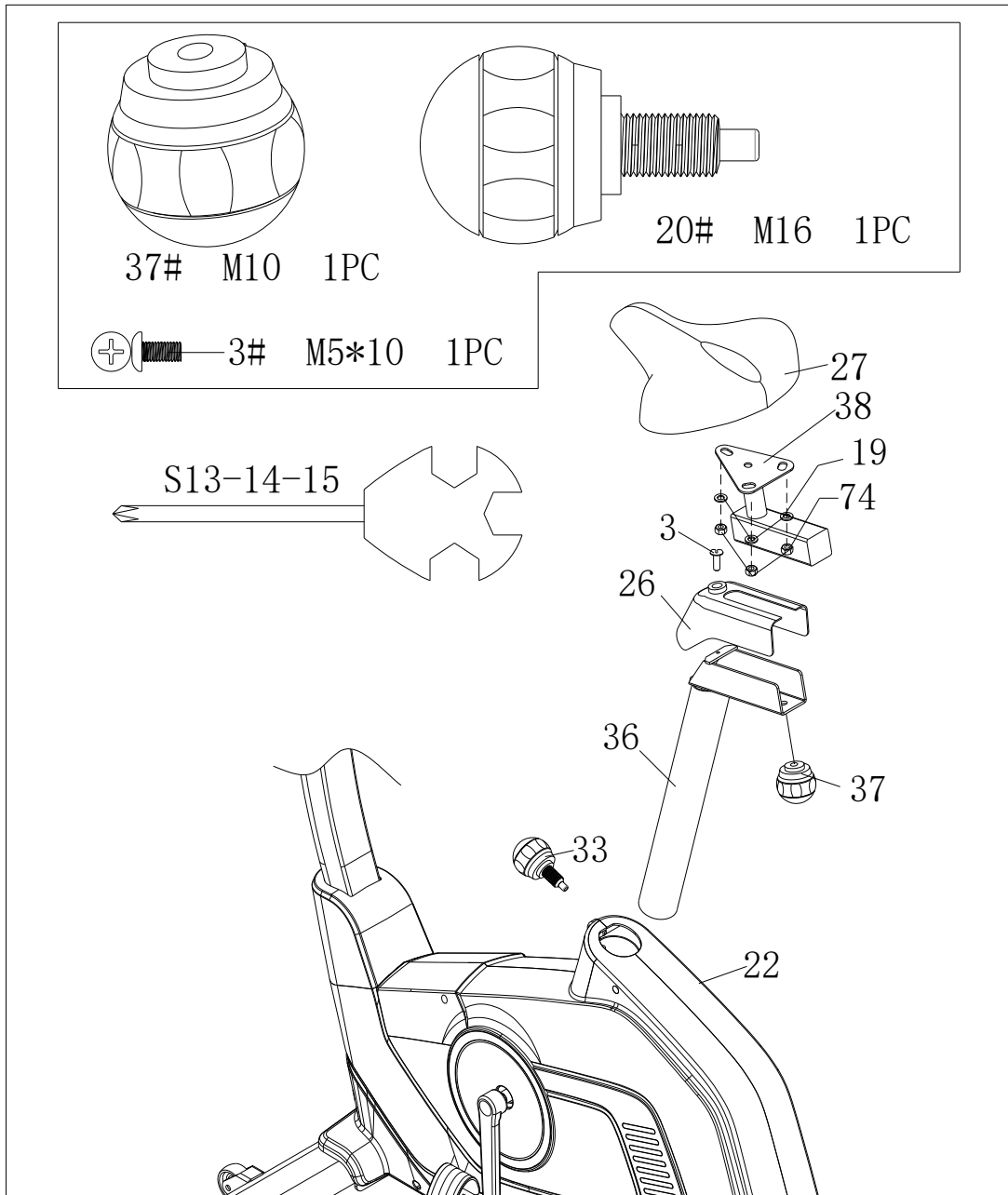


1. Встановіть передній пластиковий кожух (20) на опорну трубку (16).

2. З'єднайте середній дрiт 1 (2) з середнім дротом 2 (21), як показано на МАЛ. 3.

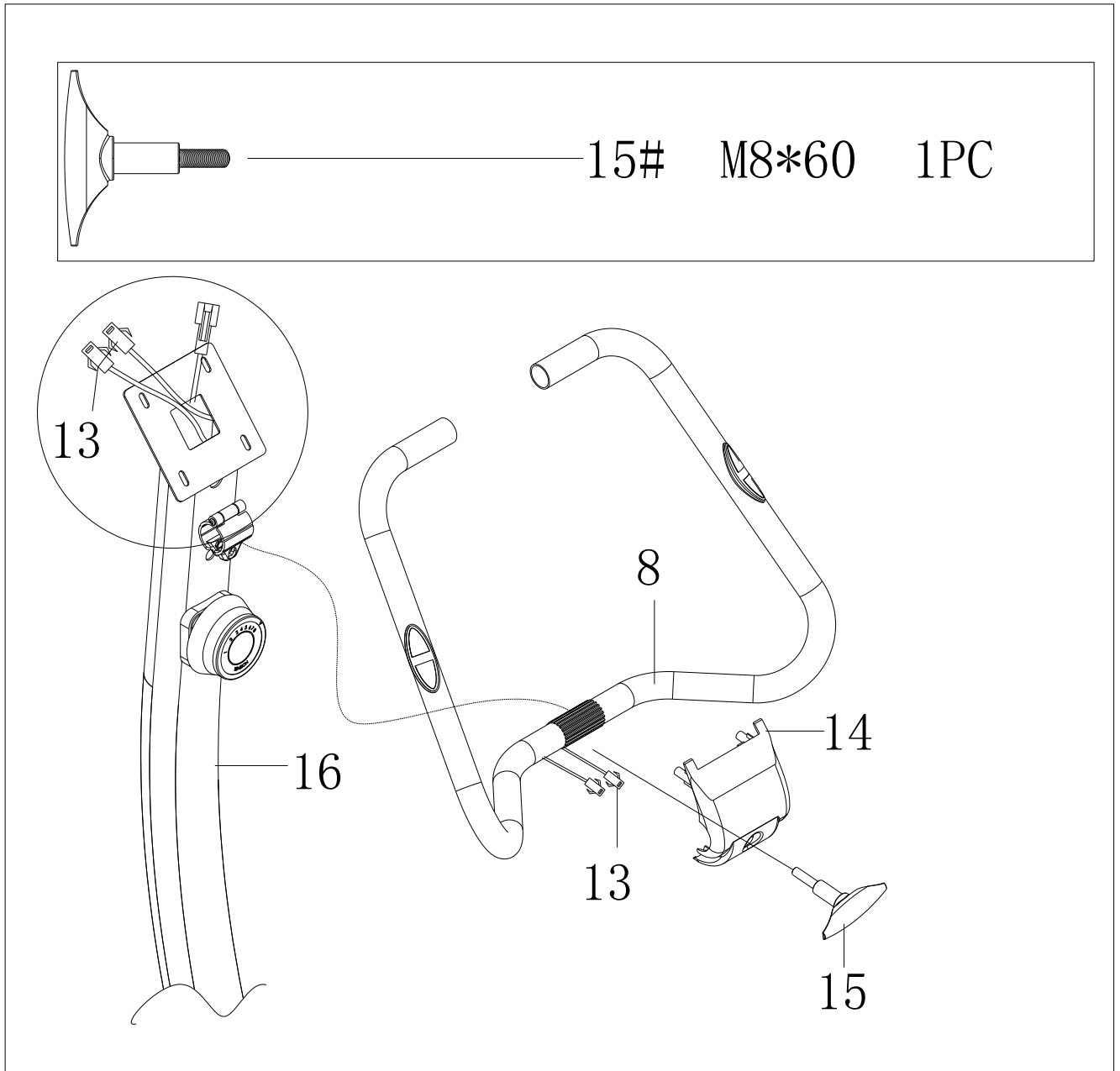
Встановіть опорну трубку (16) на основну раму (22) за допомогою болта (18), шайби (17) і шайби (19).

Крок 4:



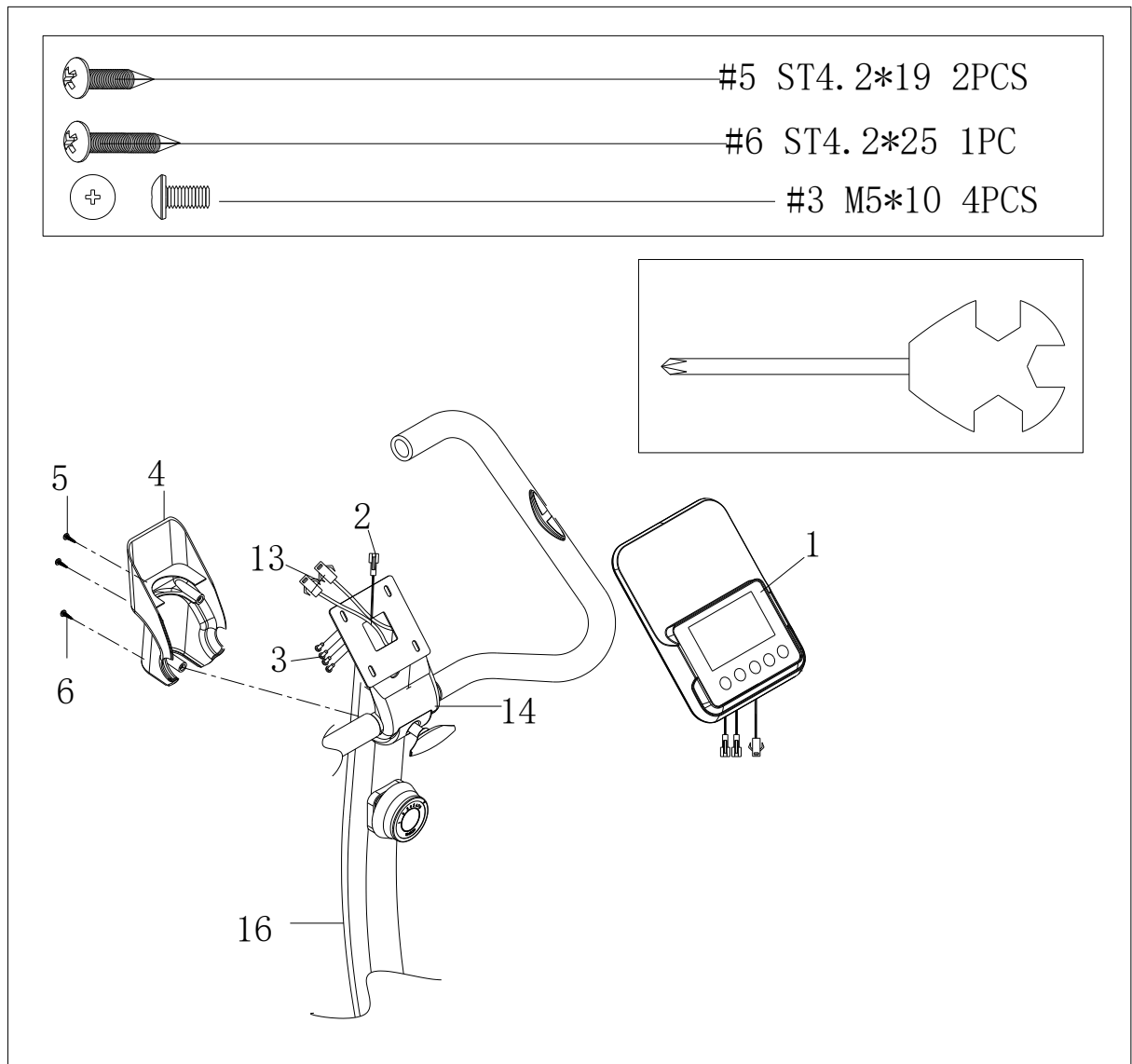
1. Вставте трубку сидіння (36) в основну раму (22). Зафіксуйте рукою-регулятором (33).
2. Прикріпіть кожух сидіння (26) до трубки сидіння (36) і зафіксуйте його болтами (3).
3. Встановіть розсуну трубку (38) у трубку сидіння (36). Після того, як ви знайдете правильне положення, зафіксуйте її болтом (37).
4. Прикріпіть сидіння (27) до розсунної трубки (38), закріпіть шайбою (19) та нейлоною гайкою (74).

5. Крок 5:



1. Прикріпіть регульовану рукоятку (8) до опорної трубки (16).
2. Протягніть дріт датчика (13) через опорну трубку (16).
3. Прикріпіть регульовану рукоятку (8) до опорної трубки (16). Потім встановіть передній кожух рукоятки (14). Зафіксуйте болтом (15).

Крок 6:



1. З'єднайте дрiт комп'ютера (1) iз середнiм дротом (2) i дротом датчика (13) окремо. Прикрiпiть комп'ютер (1) до опорної трубки (16) за допомогою шурупа (3).
2. Закрiпiть заднiй кожух рукоятки (4) та переднiй кожух рукоятки (14) шурупом (5) та шурупом (6).

Складання завершено!

УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ БОЛТИ ТА ГАЙКИ НАДІЙНО ЗАКРУЧЕНІ.

ПРИМІТКА: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНІЙ ОПОРІ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАГЛУШКИ НА ЗАДНІЙ ОПОРІ МОЖНА РЕГУЛЮВАТИ ПАРАЛЕЛЬНІСТЬ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРА.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного велотренажера надасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

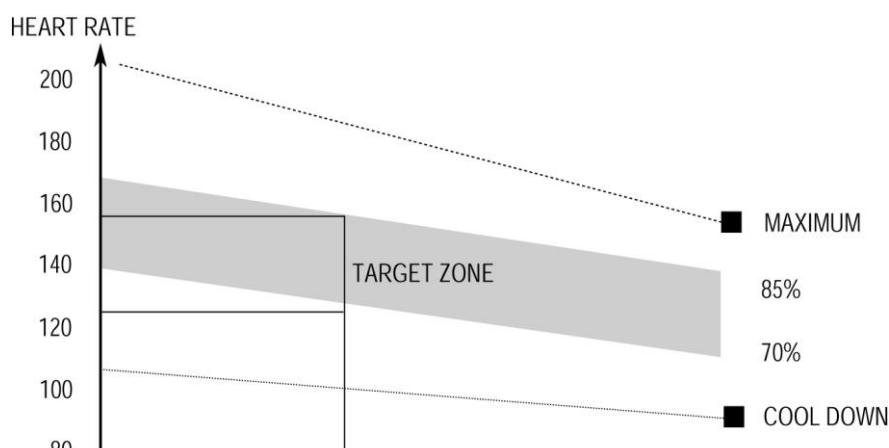
1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно зупиніться.



2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.

3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на велотренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

N0:SMS_402

TIME (ЧАС)	00:00-99:59
SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ).....	0.0-99.9 км/год (миль/год)
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ).....	0.00-9999 км (миль)
CALORIES (КАЛОРИЇ).....	0.0-9999 кКал
ODOMETER (ODO) (ОДОМЕТР)	0.0-9999 КМ (МИЛЬ)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	40~240 уд/хв

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.

SET (НАЛАШТУВАННЯ): Дозволяє налаштувати значення часу (TIME), дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES), пульсу (PULSE).

CLEAR (RESET) (СКИДАННЯ): Кнопка дозволяє скинути значення до нуля при її натисканні.

ON/OFF (START/STOP) (ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ, СТАРТ/СТОП): Кнопка дозволяє увімкнути та відключити комп'ютер.

КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ:

1. AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ)

◆ Комп'ютер вмикається при натисканні будь-якої кнопки або коли датчик отримує сигнал про рух тренажера.

◆ Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

2. RESET (СКИДАННЯ)

Дані комп'ютера можна скинути або винявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.

3. MODE (РЕЖИМ)

Для вибору режиму SCAN, або щоб зафіксувати функцію на дисплеї (LOCK), якщо вам зараз не потрібний режим сканування (SCAN), натисніть кнопку MODE, коли на дисплеї блимає потрібна вам функція.

ФУНКЦІЇ:

1. **TIME (ЧАС):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.

2. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «SPEED». Відображається поточна швидкість.

3. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «DISTANCE». Відображається пройдена на тренуванні дистанція.

4. **CALORIE (КАЛОРИЇ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.

5. **ODOMETER (ОДОМЕТР) (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «ODOMETER». Відображається загальна дистанція за всі тренування.

6. **PULSE (ПУЛЬС) (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «PULSE». Відображається поточний пульс в ударах на хвилину. Щоб виміряти пульс та отримати достатньо точні дані, візьміться обома руками за пластини пульсового датчика (або прикріпіть вушну кліпсу до вуха) та потримайте протягом 30 секунд.

SCAN (СКАНУВАННЯ): Дисплей автоматично змінюється кожні 4 секунди.

БАТАРЕЙКИ: Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.